

جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية

رسالة ماجستير بعنوان

أثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كليه التربية الرياضية

The effect of using agility exercises on developing some basic skills in football (Passing, Dribbling, Attacing) among faculty of P.E. students

إعداد الطالب

علاء محمد خضر أبو جربوع

إشراف

الدكتور راتب داوود

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

للفصل الدراسي الأول للعام 2014- 2015

أثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم

(التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كليه التربية الرياضية

The effect of using agility exercises on developing some basic skills in football (Passing, Dribbling, Attacing) among faculty of P.E. students

إعداد

علاء محمد خضر أبو جربوع

وافق عليها

الدكتور راتب محمد الداود.. مشرفا ورئيسا

الأستاذ الدكتور كمال محمد الخصاونة................................ عضواً

الدكتور أحمد سالم بطاينة ....عضواً

تاريخ المناقشة 2014/12/18

ب

الإهداء

إلى من علمني النجاح والصبر . إلى من كان عوناً لي في مواجهة الصعاب

. . . . أبي

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها . . . . إلى من علمتني وعانت الصعاب لأصل

إلى ما أنا فيه

. . . . أمي

إلى من كانوا معي في السراء والضراء . . . إلى من أحاطوني بالحب والاحترام

. . . . طلابي في مدرسة مخيم سوف

إلى الذين أحببتهم وأحبوني، وإلى كل من مد لي يد العون والمساعدة

أصدقائي

شكر وتقدير

قال الله تعالى :"إن شكرتم لأزيدنكم "صدق الله العظيم

فالشكر أولا لله رب العالمين الذي أعانني على إتمام هذا العمل المتواضع ، أصلي وأسلم على رسولنا محمد صلى الله علية وسلم .

كما أتقدم بالثناء والتقدير للدكتور راتب الداوود مُشرفًا ومتابعاً، والذي كان لآرائه وتوجيهاته أعظم الأثر في انجاز هذه الرسالة.

كما أتوجه بالشكر والعرفان لأساتذة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والشكر موصول لعضوي لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور كمال محمد الخصاونة و الدكتور أحمد سالم البطاينة على تفضلهما في قبول مناقشة الرسالة وإبداء ملاحظاتهما القيمة على ما جاء فيها.

وفي الختام أتوجه بالشكر والتقدير لجميع من ساهم في انجاز هذا العمل

وفق الله الجميع لما فيه خير الدنيا والآخرة، إنه سميع مجيب، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحث

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

الملخص

أبو جربوع، علاء محمد. (2014)، أثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كليه التربية الرياضية، رسالة ماجستير (المشرف د. راتب الداود)

هدفت هذه الدراسة التعرف الى أثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كليه التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج التجريبي، على عينة تكونت من (40) من الطلاب المسجلين لمساق تعليم كرة القدم، وتم أختيار العينه بالطريقة العمدية وبأستخدام المنهج التجريبي تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي بواقع (20) طالب لكل مجموعة، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح وخضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي الاعتيادي والتقليدي ولتحقق أهداف الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير، المراوغة، المهاجمة) ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.05$) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة) في القياس البعدي

ولصالح المجموعة التجريبية. ولتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها قام الباحث بتحقيق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من الفروق بين المتوسطات الحسابية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم على أفراد المجموعة الضابطة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($0.05\geq\alpha$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($0.05\geq\alpha$) بين القياس البعدي لأفراد المجموعة (التجريبية، الضابطة) تبعاً للمهارات الأساسية في كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: تمرينات الرشاقة، كره القدم، التمرير، المراوغة، المهاجمة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

أهميه الدراسة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

مقدمة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

أصبحت كرة القدم السمة المميزة في تحقيق الانجازات الرياضية التي تسعى إليها الدول المتقدمة في وقتنا الحاضر لتقليص الفترة الزمنية في صناعة الأبطال والوصول إلى كرة قدم تنتهي بالدول بوضع علامة مميزة في حضارتها اهتم علماء التربية الرياضية بجوانب لعبة كرة القدم المتعددة وذلك من خلال إجراء وتطبيق البحوث والاختبارات العلمية، وذلك لغايات الوصول إلى أفضل الطرق والأساليب بهدف الوصول إلى تطوير لاعبي كرة القدم لصقل المهارات والمواهب بطرق علمية سليمة بإشراف خبراء مختصين في مجال كرة القدم .

والمهارات الأساسية في كرة القدم تم تناولها من قبل العاملين في مجال كرة القدم وقد عرفها (الخشاب وآخران، 1999) على أنها كل الحركات الضرورية التي تؤدى بغرض معين ضمن قوانين اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو من دونها، كما عرفها (كماش، 1999) على أنها مجموعة من عوامل يقوم اللاعب باستخدامها في المباراة مثل المهارة الفردية واللعب الجماعي فكرة القدم من مميزاتها أنها تتطلب أن تلعب بشكل سريع وان يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات بمنتهى السرعة والدقة مع إمكانية في تغيير اتجاهه مع الكرة لأن عنصر المفاجأة مطلوب في لعبة كرة القدم. وتعد المهارات الأساسية وسيلة مهمة لحسم المباريات، والفوز بها بحيث أن الفريق الذي لديه مهارات أفضل تكون فرصة فريقه في الفوز اكبر من الفريق الخصم طبعا دون إغفال باقي العناصر الأخرى .وإتقان هذه المهارات يتطلب التدريب المستمر لفترات طويلة فكلما زاد مستوى التدريب وشدته ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات وتنفيذها.

تؤكد الدراسات العلمية على استعمال مصطلح أخر غير مصطلح الرشاقة إلا وهو مصطلح التوافق الحركي حيث يقوم الأداء الحركي بتحديد التوافق الحركي ويحدد مقدار التوافق الذي يظهر من خلال الأداء.ويعد التوافق الحركي من مقومات مستوى الرياضي، والرشاقة مهمة جدا لجميع الألعاب وخصوصا الألعاب التي تتطلب تغييرا في وضعيه الجسم. أن الرشاقة تساهم بشكل كبير جدا في إكساب اللاعب فن الأداء الحركي وإتقانه ، بحيث كلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستوى أدائه ومهاراته (حسين،1998)

الإعداد البدني في لعبة كرة القدم بمختلف أنواعه يعمل على تطوير وصقل المهارات لدى الفرد الرياضي وأيضا يقوم بتثبيت مهاراته الحركية والتي تستطيع أن تصل به إلى تحقيق انجازات رياضية عالية. وإن تثبيت المهارة وصقلها وتطويرها يؤدي إلى وصول اللاعب إلى مستويات عاليه في الرياضة المحلية والعالمية والوصول إلى نتائج أفضل. (البشتاوي ، 2004).

توضع الرشاقة في أوليات الإعداد البدني للإلعاب؛ إذ أنها تعد جزء لا يتجزأ من فن الأداء الحركي، فالرشاقة من أهم المهارات التي تحتوي على رد الفعل من خلال وصول التوازن المضطرب والعودة إلى حاله الاتزان، ويمكن للرشاقة أن تفيدنا أيضا في محاوله تغيير فن أداء الحركات حيث يمكن تغييرها من حركه إلى أخرى بصوره صحيحة أو لتغيير اتجاه اللعب بسرعة وتؤكد المصادر العلمية على أهميه الرشاقة في تطوير المهارة بشكل عام (حسين، 1998).

أهميه الدراسة

تبزر أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط التالية:

1. التعرف على الدور التي تلعبه الرشاقة في تنمية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
2. تزويد المكتبة العربية بشكل عام والأردنية بشكل خاص وكذلك القائمين على العملية التعليمية والتدريبية برنامج تدريبي يعتمد على تمرينات الرشاقة لتسهم في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم والوصول إلى المستويات العليا.
3. معرفة مدى اقتران عنصر الرشاقة بالأداء المهاري لدى الطلبة في مساق كره القدم.
4. أهمية الإعداد البدني والمهاري في كره القدم للوصول إلى المستويات العليا في هذه اللعبة.

مشكلة الدراسة:

يعد مساق تعليم كرة القدم من المساقات الرياضية ومتطلبات إجبارية لطالب كلية التربية الرياضية أثناء دراسته الجامعية إذ أنها تكسب الطالب مهارات خاصة بكرة القدم والتي تمكن من تعليمها للتلاميذ في حياته المهنية، ومن خلال متابعة الباحث لتطبيق العملي للطلبة خلال مساق كرة القدم وبالرجوع إلى مدرسين المساقات تبين أن هناك ضعف في المستوى البدني والمهاري للطلبة في المهارات الاساسية لكرة القدم، مما دفع الباحث للاهتمام بهذه الحالة ووجد أن عنصر الرشاقة لم يأخذ حيزا كافيا في فتره الإعداد؛ مما ساهم في تدني مستوى الطلبة لمهارات كرة القدم المبنية على الرشاقة، لذا قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي يشمل تمرينات الرشاقة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم(التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلبه كليه التربية الرياضية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة التعرف الى:

1- مستوى أداء طلبة مساق كرة القدم في بعض المهارات الأساسية كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة).

2- أثر البرنامج المصاحب لتمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة).

3- الفروق في مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

فرضيات الدراسة :

لتحقق أهداف الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير، المراوغة، المهاجمة) ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

البرنامج إجرائياً: مخطط تعليمي يتضمن الأهداف، والمحتوى، والأنشطة، والتمرينات، والوسائل، وأساليب التقويم، والخطوات الإجرائية، لتنفيذه، ويرمي إلى تنمية بعض مهارات كرة القدم، مستنداً بذلك إلى تمرينات الرشاقة.

- **المهارة الحركية:** هي امكانية الفرد في اداء حركة معينة بأقصى درجة من الاتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن (محمود،2008).
- **التمرير:** هو حلقة الاتصال بين اللاعبين للوصول الى المرمى و يتطلب من اللاعبين المعرفة لخصائص زملائهم من حيث سرعتهم و لياقتهم البدنية، حتى ترسل الكرة وفقاً لامكانيات الزميل المستقبل (رزق الله، 1974).
- **الرشاقة:** مقدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التى يقوم بها سواء بكل اجزاء جسمه او جزء معين من جسمه على الأرض أو في الهواء بدقة متناهية (محمود،2008).
- **المراوغة (المحاورة):** تعتبر فن التخلص من المنافس وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. (تعريف إجرائي).
- المهاجمة: هي تلك الحركات التي يتحتم على اللاعب أداءها بمفرده أو بمساعدة زميل في جميع المواقف بغرض الوصول على المرمى. (تعريف إجرائي)

محددات الدراسة:

1- المجال البشري: الطلاب المسجلين في مساق تعليم كرة القدم في كليه التربية الرياضية في جامعه اليرموك للفصل الدراسي الثاني.

2- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك

3- المجال الزمان: الفصل الثاني للعام الدراسي (2013-2014).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

ثانياً: الدراسات السابقة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضًا للإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة المتعلق بأثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كليه التربية الرياضية، وفيما يلي عرض لها:

أولاً: الإطار النظري.

تلعب الرياضة دورا هاما في حياة المجتمعات على جميع المستويات؛ لذا أولتها الدول اهتماما خاصا كعنصر من عناصر التنمية الاجتماعية في العالم، ورهان هام على جميع المستويات وأنشأت لها المؤسسات والهيئات والهياكل رغبة في نشرها وتعميمها باعتبارها رهان اقتصادي واجتماعي ولأنها وسيلة تمكن من تقارب الشعوب وفرص التواصل والتعارف، وهي رهان تنموي أيضا لان الممارسة الرياضية أصبحت جزءا من نمط حياة الفرد مثلما أصبحت عنصر استقطاب سياحي للمجتمعات والدول حيث تستعملها لإبراز عاداتها وتقاليدها وطبيعة مجتمعها كما تمثل وتحتل مكانة هامة في مجال التربية والصحة والترفيه وفي سياسات التنمية الاجتماعية.(بن عبد الكريم وعبد الرحمن، 2013)

المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في المجال الرياضي إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية لأي لعبة رياضية حيث يتم التدريب على هذه المهارات يكون لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة وبسبب هذه

الاهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك. (عبد الخالق،2003)

أولا: الرشاقة

تعتبر الرشاقة عامل مهم من عوامل الصفات البدنية التي يكتسبها الفرد ومن الصفات البدنية، التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب.

إن التمرينات الخاصة بالرشاقة يتم التركيز عليها في المراحل الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكتسب اللاعب الكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة حيث أن التمرينات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن أعد جيد بالنسبة لتلك العناصر ويوجد اختلاف حول تحديد مفهوم الرشاقة فقد اتفق كلا من (بيوكر) مع (لارسون) و(يوكم) في أن الرشاقة تعنى"قدرة الفرد على تغير اوضاعه في الهواء"(شوكة، 2013).

ويرى (خلف، 2013) أن الرشاقة هي" القدرة على توافق كل أجزاء جسم الفرد أو بجزء معين من أجزائه".

ويعرف(شوكة، 2013) الرشاقة بأنها " القدرة على السرعة في التحكيم من اجل اداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي".

ويعرفها (ساري ونورما، 2001) بأنها "القدرة على اداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة".

الرشاقة: هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه سواءاً في الهواء أو على الأرض. (خلف، 2013)

أهمية الرشاقة:

تعد الرشاقة مكون هام من مكونات الأنشطة الرياضية العامة وهي أحد عناصر اللياقة البدنية؛ إذ أنها تعمل على إكساب الفرد التوافق والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات والقدرة على الانسياب الحركي والقدرة على الاسترخاء، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية من خلال تحسين مستوى أداء الفرد الرياضي فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسين أدائه (باكير، 2011).

أما تنمية الرشاقة بشكل خاص فيمكن تنميتها بعد الرشاقة العامة من خلال أداء التمرينات الخاصة التي تأخذ شكلاً أو إحدى أشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك يمثل "تمرينات الرشاقة الخاصة" دورا ايجابيا في التقدم بمستوى المهارات الرياضية والمواقف اللعبية المتخصصة المختلفة التي تتمثل في الألعاب والمهارات الكبيرة كألعاب القوى وبذلك كان لزاما على المدرب وضعها ضمن البرنامج التدريبي العام مع مراعاة الواجبات والأسس التالية (جاسم وآخرون، 2014):

- من الواجب التركيز على تنمية الرشاقة لدى الأطفال في سن مبكرة.
- يجب التركيز على تنمية الرشاقة لدى اللاعبين في موسم التمرينات.
- يجب أن تكون تمرينات الرشاقة متوافقة مع الحركة اللعبية بشكل متغير.
- يجب أن تكون تمرينات الرشاقة بأشكال حركية متعددة وعدم التركيز على وتيرة واحدة فقط.
- يجب أن تؤدى تمرينات الرشاقة بسرعة عالية ثم العودة إلى الوضع الابتدائي للحركة.
- من اللازم تأدية تمرينات الرشاقة من أجل تحقيق أكثر من حركة في وقت واحد مع توافق حركي عالي وسريع.

أنواع الرشاقة:

المرحلة المناسبة لتنمية الرشاقة بشكل عام لدى الفرد هي مرحلة الطفولة والمراهقة وصولا الى مرحلة الشباب بحيث يستطيع الفرد استيعاب وتحسين العديد من المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والتعلق والأرجحة والتزلج. تلك المهارات الحركية الأساسية والتي تعمل على تحسين عنصر الرشاقة العامة في تنمية هذا العنصر حيث من الصعب تنمية الرشاقة في سن متقدم (الصويان، 2006).

وقد قسم باكير (2011) الرشاقة بشكل عام إلى قسمين:

1. الرشاقة العامة: "مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".
2. الرشاقة الخاصة: "إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".

أسس تطوير الرشاقة:

خطى التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم، وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده، وكانت نتيجة ذلك التطوير غير المسبوق في نتائج رياضات المستوى العالمي، وتتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين واللاعبات في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة. (إبراهيم،2001).

ذكر ريسان (2008) أن هناك أسس تستند عليها وهي كما يلي:

- الرشاقة من مكونات اللياقة البدنية لذا يجب تنميتها بسن الطفولة لأنها تسمح لأجهزة الجسم بالتكيف معها.
- يكون تأثير المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة ضعيفا على تنمية الرشاقة.
- إن كيفية تعلم تمرينات الرشاقة قد يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي مما يؤدي إلى سرعة التعب.
- محددات طريقة التدريب الفتري والتي تعد من أهم الطرق المستخدمة لتنمية الرشاقة؛ إذ أنها توفر الراحة الكافية للمتدرب تمكنه من تكرار الأداء.

أساليب تنمية الرشاقة:

هناك أساليب عدة يكون لمدرب استخدامها لتنمية مهارة الرشاقة لدى اللاعب هي كما اوردها (ريسان، 2008):

1. زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء: يراعى في هذا الأسلوب إكساب اللاعب عدد متزايد من المهارات الحركية ومراعاة التدرج في التركز على مكونات الرشاقة.
2. التغيير المتعدد: ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي:
   - إمكانية التغيير في سرعة التوقيت.
   - التغيير في مواصفات الأداء الحركي.
   - التغيير المتعلقة بالمحيط (الأداء الحركي).
   - التغيير في وضع بدء الحركة.

3. تقصير زمن الأداء الحركي: أي زيادة سرعة الأداء الحركي، ولكن لا تكون هذه الزيادة على حساب الدقة والتوقيت الصحيح له.

4. التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة: ويكون ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حد.

وقد ذكر باكير (2011) أن هناك مجموعة من الإرشادات عامة تراعى عند اختيار تمرينات تنمية الرشاقة وهي كما يلي:

1- تحديد مساحات الأداء الحركي.

2- الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية.

3- المواقف غير المعتادة على الاجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.

4- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.

5- التغيير في أسلوب الأداء.

6- التغيير في إيقاع الاداء.

7- استخدام ادوات ذات أوزان او احجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.

8- استخدام أسطح مختلفة لتوفير عناصر الأمن والسلامة عند تنفيذ الأداء المهاري.

العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة (صالح، 2011):

1. الأنماط الجسمية : إن الأشخاص الذين يمتازون بنحف جسمهم وطول قامتهم غالبا ما يفتقرون للرشاقة بعكس الأشخاص متوسطي الطول وقصار القامة فإنهم يمتلكون عضلات قوية ويميلون أكثر للرشاقة.
2. العمر والجنس: إن رشاقة الأطفال الصغار حتى سن 12 سنة تزيد ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الانتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم في النقصان. كما عن الرشاقة عند الإناث أعلى منها عند الذكور في المراحل الأولى من العمر (قبل مرحلة البلوغ). وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة الذكور بمستوى أعلى من رشاقة الإناث.
3. الوزن الزائد: إن الوزن الزائد المفرط يقلل من الرشاقة ويزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزاؤه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم.
4. التعب: يعمل التعب والإجهاد على التقليل من الرشاقة لأثرهما السيء على مكونات الرشاقة مثل القوة – زمن رد الفعل – سرعة الحركة – والقدرة – كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق.

تدريب الرشاقة

تتطلب الرشاقة سلامة وصحة في الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والعضلي فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة (عمل الأعصاب) كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية وكلما سهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه فكلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركي الدقيق عالية كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي.

كما انه يحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي على إرهاق الفرد الرياضي نسبياً وعلى ذلك فإن محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها تحرز احسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الذي يمارس الرياضة، كما يستوجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك حالات التعب والإرهاق. وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة التحمل (اللهم إلا إذا كان الغرض هو زيادة تنمية التحمل)، وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينها وبين طرق العمر الحركي فلكما ازداد حجم حصيلة المهارات الحركية التي يجيدها الفرد كلما زادت إمكانياته في تعلم المسارات الحركية الجديدة وبالتالي ازدادت إمكانياته في تحسين الرشاقة (شوكة، 2013).

تقنين حمل التدريب خلال تطوير الرشاقة:

أن الذي يميز مكون الرشاقة هو أداء الحركات الخاصة بالرشاقة بسرعة عالية، فأداء تمرينات الرشاقة بالنسبة للاعب يجب أن يتم من خلال طرق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية (سرعة الانتقال) وعليه فإن التمرينات الخاصة بها خلال الجرعة التدريبية يجب ان تكون قليلة من حيث العدد(لا تزيد عن عشرة تمرينات) على ان تكون الراحة بين كل تدريب والآخر طويلة

نسبياً تصل بين 3–4 دقائق، كما أن هذه التمرينات يجب أن تكون مختلفة تماما عن بعضها البعض، أي كل تمرين له مواصفاته الخاصة بحيث يستدعى من المنفذ التفكير المفصل السريع وذلك لأداء متطلبات الحركة المتتابعة المتغيرة كل في حينه، حيث أنه في مجال العلمي التطبيقي سوف يواجه اللاعب مواقف تحتاج منه إلى أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض حسب ظروف التحركات داخل الملعب(شوكة، 2013).

تمرينات تنمية الرشاقة:

تقسم الرشاقة إلى نوعين أساسين (تمرينات تنمية الرشاقة العامة، تمرينات تنمية الرشاقة الخاصة) فيما يلي عرض تفصيلي (ساري ونورما، 2001).

1– تمرينات تنمية الرشاقة العامة:

يمكن إجراء تمرينات تنمية الرشاقة من خلال الطرق التالي (ساري ونورما، 2001):

- الألعاب الجماعية: من خلال اللعب في العاب جماعية مثل كرة القدم وكرة اليد بالإضافة إلى ممارسة كرة السلة والألعاب الصغيرة ذات الصفة التوافقية.
- المهارات الحركية الفطرية: من خلال ممارسة المهارات الحركية الأساسية مثل (الجري، التعلق، المرجحة، التزلج، الوثب) وفيما يلي وصفاً لها:
  - الجري المتعرج.
  - المرجحة المعلقة بجميع الاتجاهات مع تحريك الرجلين.
  - التزلج على ارض مستوية في اتجاهات مختلفة.
  - الجري حول دوائر ما بين صولجانات أو كرات طبية.
- استخدام أجهزة العاب القوى تعمل هذه التمرينات على بناء توافق حركي عند اللاعبين وكما يلي:

- الجرى بين الحوافز المنخفضة – الجري المتعرج والعودة ويكرر التمرين
- الاقتراب والوثب في حفرة الرمل مع اجتياز حاجز منخفض.
- الوثب العالي من الأمام بدون تكنيك.
- الجري على الحوافز المقلوبة ثم العودة بالجري المتعرج بين الحواجز.
- رمي الكرات الطبية في اتجاهات مختلفة باليدين أو بيد واحدة.
- دفع الكرات الطبية في اتجاهات مختلفة باليدين أو بيد واحدة.
- الدوران مع الهدف المطرقة بأبسط صورة وتوافق.

2-تمرينات تنمية الرشاقة الخاصة

- عن طريق الألعاب: وذلك من خلال ممارسة المهارة للألعاب بتوافق وأداء أكثر صعوبة من تمرينات الرشاقة العامة والذي يظهر من خلال التمرينات التوافق الخاصة والتي تحتاج إلى وقت للتعلم والمران مثل تنطيط كرة السلة مع تمريرها من تحت الفخذ.
- عن طريق تمرينات معاكسة: وهذه التمرينات تعمل على تنشيط المجموعات العضلية مما يؤدي إلى تنشيط التوافق الحركي بين المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة كما يلي:

- جرى للخلف باتجاه معاكس للجري العادي(20-30م) وتكرار التمرين.
- المشي على اليدين والسند حتى الوصول إلى درجة الإجادة.
- الرمي باليد المقابلة بأوزان ومسافات مختلفة.
- التحرك لاحد الجانبين بالقدمين (20-30 م) ويكرر التمرين
- انجاز المستعرض جانب الحواجز لتعديته بالرجلين الممدودتين بالطريقة المقصية.
- الجري الطريقة المقصية المستعرض جانب الحواجز لتعديته بالرجلين الممدودتين.

- عن طريق استخدام أدوات بديلة: (عصى– أطواق) تعمل هذه التمرينات على إكساب اللاعب القدرات التوافقية وإدراك حس الحركي عالي بالإضافة إلى انسياب ونقل وإيقاع وربط حركي متميز وكما يلي:

– قذف كرة للاعلى من وضع الوقوف ثم التحرك ثلاث خطوات والتكور والدحرجة ثم النهوض للقف الكرة.

– الوثب فتحا مع قذف العصي عالياً وعمل الدوران حول المحور الطولي ثم الوقوف لاستلام العصا، هذه التمرينات والتي تستخدم فيها الأدوات البديلة.

تساعد هذه التمرينات على تحسين الخصائص الحركية كالنقل والإيقاع والتوقع والانسياب الحركي كخصائص مميزة للمهارات عامة مع العمل على إمكانية ربط اجزاء الحركة حيث أن الحركة أو الحركات المتتالية تؤدي كوحدة واحدة (شوكة، 2013).

ثانيا: مهارات كرة القدم

تعد كرة القدم الأكثر شعبية في العالم، ومتطلبات هذه اللعبة احتاجت إلى أعداد كبيرة من اللاعبين ومعدين إعدادا بدنيا ومهارياً بشكل جيد ولاسيما أنَّ تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية وتتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة في أداء الواجبات الخططية وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق، فأصبحنا نرى المدافع يسهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي، فإن علية الاحتفاظ بكفايته البدنية طيلة وقت المباراة (120-90) دقيقة، وهنا تظهر أهمية

القدرات البدنية الخاصة، وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى الأداء والنتيجة للاعبي كرة القدم خلال زمن المباراة (عبد اللطيف، 2011).

أن عملية التدريب في لعبة كرة القدم معقدة مما يستدعي التجهيز لها علما وميدانيًا وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها، أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنويع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما أثناء تعلم المهارات الجديدة (عبد اللطيف، 2011).

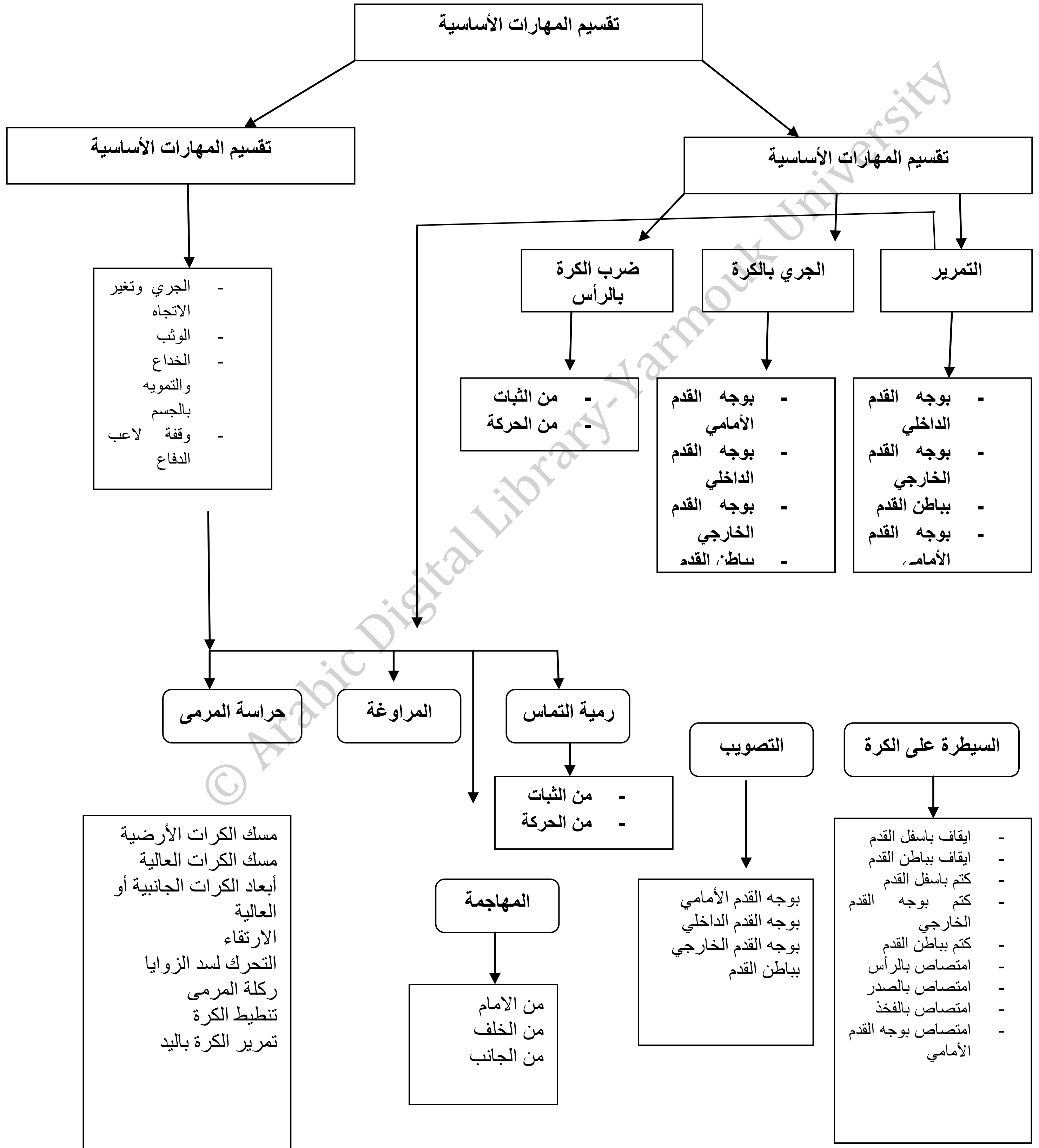
إن المهارة ترتبط عادة بالإنجاز من خلال نشاط معين، عن طريق وجود مجموعة من الاستجابات التي تؤدى في موقف معين يشتمل على معايير الحكم على مستوى الأداء في تلك المهارة، ومن أجل أن يتصف اللاعب بالمهارة في الأداء الحركي يجب أن يتميز هذا الأداء بالفاعلية والكفاية والتكيف، أي يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف، وهي تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لإنجاز أداء رياضي. وتظهر المهارات الأساسية في أداء اللاعبين من حيث تعلمها واعتمادها على أسس علمية سليمة وفقا لخطوات التدريب على المهارات والعمل على إصلاح الأخطاء التي من الممكن أن تظهر في أداء اللاعب في كل مرحلة من المراحل، وهذا من شأنه الإسهام في تنفيذ هجوم فعال يمكن أن تثمر نتيجته عن تحقيق هدف (راتب، 1997).

ويذكر يوسف (2000) أن الاتجاهات التربوية الحديثة في كرة القدم تنادي باستخدام طرق وأساليب تكنولوجية حديثة لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

وقد تناول العديد من الخبراء في العديد من المراجع تقسيمات عديدة للمهارات الأساسية في كرة القدم ومنهم من قام بتقسيمها إلى مهارات أساسية بالكرة ومهارات أساسية بدون الكرة، وقد رأى الباحث أن اكثر هذه التقسيمات شمولا هو تقسيم مختار (1990) والشكل رقم (1) يوضح تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم:

الشكل رقم (1)

تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم



*الشكل منقول عن (مختار، 1990)

الأسس التي يجب أن تراعي عند تطوير المهارات الأساسية:

يشير يوسف (2000) إلى أن الأسس التي يجب أن تراعي عند تطوير المهارات الأساسية هي:

- يجب مراعاة عدم الاطالة في الشرح من أجل مراعاة المدة الزمنية المحددة ومن أجل عدم حدوث الملل للمتلقي.
- ضرورة تقسيم المهارات الصعبة إلى مراحل وخاصة عند تعليم الناشئين.
- عمل نموذج خاص للتدريس من قبل المدرس أو المدرب.
- ضرورة استحضار عنصر التشويق خلال عرض الدرس.
- ضرورة تصحيح الأخطاء التي من الممكن أن تظهر في عملية الاداء ولكن دون الإعلان عنها وإنما تصحيحها خلال عملية الشرح.

- تجنب المنافسة في سرعة الأداء أثناء مراحل التعليم.
- استخدام الوسائل المساعدة في عملية التعليم.
- وقوف المدرس أو المدرب في مكان يسمح برؤيته من جميع المتعلمين.

يرى (يوسف، 2000) أن مهارات كرة القدم التي يكتسبها اللاعبون متعددة ومن هذه المهارات ما يلي:

التمرير:

يعتبر التمرير من أهم وسائل تنفيذ اللعب والسيطرة على مجريات اللعب وتنفيذ التحركات الخططية المختلفة وإجادة الفريق للتمرير ودقته يكسب الثقة في الأداء ويؤثر تأثيرا نفسيا سلبيا على الفريق المنافس وللسرعة والتركيز في مهارة التمرير أهمية كبيرة من أجل اللعب الهجومي الضاغط ومفاجأة المنافسين وتكون القدرة العالية على الأداء الخططي السليم عاملاً هاماً لنجاح

عملية التمرير التي تشكل النسبة الأكثر استخداما بين مهارات اللعب، وتعتبر مهارات التمرير والمراوغة والمهاجمة من أكثر المهارات استخداما في مباريات كرة القدم والتي يعتمد عليها الفريق في تنفيذ طرق اللعب. (صالح، 2011)

ومن الناحية التكتيكية فإن التمرير يجب أن يحقق هدفين:

- أن تساعد على تقدم الكرة للأمام واكتساب مساحة في خطوط المنافس.
- أن يعطي مهاجموا الفريق زيادة عددية في خطوط المنافس وذلك يتطلب ارتباط عدد كبير من اللاعبين ببعضهم ولهذا فإن التمرير يعتبر الوسيلة التي تحدد الأسلوب البناء الذي يستخدمه الفريق في بناء الهجوم (صالح، 2011)

وذكر الخشاب وآخرون (1999) أن التمرير من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء بالرأس أم بالقدم، وربما لا يوجد شيء يؤثر على مستوى الفريق أكثر من التمرير الغير الجيدة والمقطوعة، كما أنه يزيد ثقة لاعبي الفريق في التمرير المتقن بين اللاعبين، ويستطيع أن يتبادل اللاعبون فيما بينهم الكرة مباشرة عن طريق التمرير ونوع التمرير يتوقف على نوعية الملعب الذي تجري عليه المباراة، يضاف إلى ذلك الظروف الجوية التي تؤثر على التمرير وخاصة الجو الممطر.

1-الدقة في أداء التمرير.

2-أن يكون التمرير بسيط.

3-السرعة في أداء التمرير.

يتوقف استخدام التمرير على عدة عوامل واعتبارات يجب أخذها بالاعتبار نذكرها فيما يأتي(محمود،2008):

1- ساحة الملعب.

2- وضع مدافعي الفريق المنافس وطريقة التشكيل الدفاعي.

3- الموقف بالنسبة للفريق.

4- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق(المهارات الفردية).

5- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة.

6- موقع الزميل المستقبل للكرة.

أنواع التمريرات :

أولاً: التمرير حسب الاتجاه.

ثانياً: التمرير حسب الارتفاع.

ثالثاً: التمرير حسب المسافة.

أولاً : التمريرات حسب الاتجاه:

أ- التمرير العميق (بالعمق): تكون بإتجاه هدف المنافس، وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض نجاحها.

ب-التمرير العرضي: تستخدم التمريرات العرضية في ساحة المنافس لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه هدف المنافس.

ج- التمرير الخلفي: يعمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة خلفا لغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

ثانياً: التمرير حسب الارتفاع:

أ- التمرير الارضي: يعد هذا التمرير سريع وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود منافس بينهم.

ب-التمرير العالي: تستخدم في أداء ضربة مرمى وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة وهي مهمة في تغيير اتجاه اللعب بشكل مفاجئ.

ثالثاً: التمرير حسب المسافة:

أ- التمرير القصيرة: وتكون مسافتها من 8-12م.

ب-التمرير المتوسطة: تكون مسافتها 12م-25م ولا يحبذ استخدام هذه التمرير أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ما تشكل خطورة على الفريق، فوائدها قليلة للفريق لأنها لا تعطي مساحة واسعة من الملعب.

ج- التمرير الطويل: تستخدم بغرض التقدم نحو المنافس، وتؤمن المباغته وصعوبتها تكمن في دقة أدائها وإيصالها إلى لزميل، وتكون مسافتها من25م فما فوق (محمود،2008).

المراوغة:

المراوغة تعد من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المراوغ بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك القوة والرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. ولذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس للاستعراض، ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لمساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع. ومن أهم صفات المراوغة الناجحة ما يلي(محمود،2008):

- اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع المنافس المدافع بتحرك الخداع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.

- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من طريقة للمراوغة.

- قدرة اللاعب على تغيير سرعة رتم الأداء.

- حسن اختيار اللاعب للتوقيت السليم للمراوغة.

المهاجمة:

هي فن استخلاص الكرة من المنافس الحائز عليها أو عدم تمكين المنافس من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب. والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على حد سواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة المنافس في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع المنافس من تسجيل هدف. وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتميز اللاعب المدافع حتى يحقق سمة المهاجمة بنجاح(صالح، 2011):

- التوقيت السليم- الجرأة والشجاعة والتصميم- سرعة الانتباه- القدرة على التوقع السليم- القوة عند الانقضاض على الكرة- التوازن والرشاقة.

وهناك عدة أنواع للمهاجمة: مهاجمة الكرة للسيطرة عليها وهي ملعوبة من مهاجم آخر، مهاجمة الكرة لتشتيتها وهي ملعوبة من مهاجم آخر.

ثانياً : الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي استطاع الباحث لتوصل إليها من خلال مراجعة الادبيات والكتب والدراسات المختلفة وقد لاحظ الباحث ندرة الدراسات المتعلق بموضوع الدراسة وحسب علم الباحث فإن الدراسة الحالية الأولى من نوعها، فيما عرض الدراسات حسب تسلسلها الزمني من الأقدم الى الأحدث:

هدفت دراسة البياتي ويوسف (2004) إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم وهدفت أيضا إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، وظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة .

أجرى محمد (2005) دراسة هدفت إلى مدى تأثر صفة الرشاقة من خلال التمرينات البيلومترية لناشئ الكاراتيه وإيجاد العلاقة بين تطوير صفة الرشاقة ومستوى أداء الكاتا. وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وتكونت عينه البحث من (36) لاعبا قسمو إلى (3) مجموعات. تم إخضاع المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج لتطوير الرشاقة باستخدام تمرينات بيلومتريه، وتم إخضاع المجموعة التجريبية الثانية لتمرينات الأثقال ،وتم إخضاع المجموعة الضابطة إلى برنامج تقليدي، وقد توصلت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية

الأولى تفوقت على المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في تحسين مستوى الأداء للكاتا.

أجرى دراسة التميمي (2007) إلى تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة وهدفت أيضا إلى وضع درجات ومستويات معيارية لهذا الاختبار لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى. بأستخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالب قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أشارت نتائج الدراسة إلى ثبات المقياس الذي تم تصميمه لاختبار الرشاقة بالإضافة إلى استنتاج مستويات معيارية للاختبار المصمم.

أجرى الجوهري (2009) بدراسة هدفت التعرف على مدى تأثر الأداء المهاري بفاعليه القدرات التوافقية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئين كرة القدم لمنتخب الزقازيق بعمر (15) سنة وتكونت العينة من (48) ناشئ مقسمين إلى مجموعتين متساويتين بحيث هناك (24) لاعب في المجموعة التجريبية و(24) لاعب في المجموعة الضابطة وأظهرت النتائج لهذه الدراسة أن هذا البرنامج أثر بشكل إيجابي وساهم في تطوير مستوى الأداء بشكل عام وتطور المهارات الأساسية.

هدفت دراسة سبع (2011) للتعرف إلى أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات. وكذلك التعرف على الفروق في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية. استخدم المنهج التجريبي. تكونت عينة الدراسة من 12 حارسا أعمارهم من 16–19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية. أشارت نتائج الدراسة أن أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا معنويا في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة ردة الفعل) في حين حدث تطور في صفات (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة) لكن لم يصل إلى

مستوى المعنوية. وحققت المجموعة التجريبية لتي استخدمت تكارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا معنويا على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة ردة الفعل) أما بقية الصفات البدنية فقد حدث فيها تطور لكن لم يرتقي إلى مستوى المعنوية.

هدفت دراسة شوكة (2013) إلى التعرف على أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي. تكونت عينة الدراسة من (32) طالبا وطالبة من المسجلين بمساق كرة اليد. أظهرت نتائج الدراسة أن التمرينات المقترحة أدت إلى تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية كما أظهرت أن تدريس مساق كرة اليد عمل على تحسين الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين مع أفضلية في الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الدراسات الاجنبية :

كما قامت جينا برافو (Gina Bravo, 1996) بإجراء دراسة من خلال وضع برنامج تدريبي وتم اختيار عينه من (124) سيدة، تراوحت أعمارهم ما بين (50–70) سنة حيث قسمت العينة على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة حيث قامت المجوعة التجريبية ببعض التمارين مثل المشي وتمرينات المرونة والرشاقة لمدة ساعة ولثلاث مرات أسبوعيا لمدة سنة كاملة. وكانت النتائج أن المرونة والقوة والرشاقة تأثرت بالإيجاب وقد كان لهذا البرنامج التدريبي أثر ايجابي على الصحة بشكل عام للمشاركات بهذا البرنامج المعد.

هدفت دراسة وارن وآخرون (Warren et al., 2001) إلى التعرف على مدى انتقال تأثير تدريب السرعة الانتقالية على أداء اختبار الرشاقة المرتبط بتغير الاتجاهات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة. تكونت عينة الدراسة من 36 طالبا.

أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة الأولى أظهروا تحسنا في السرعة الانتقالية وتحسنا محدودا في الرشاقة. في حين أن أفراد المجموعة الثانية أظهرت تحسنا في اختبار الرشاقة الجري مع تغير الاتجاهات ولم تظهر تحسنا في اختبار السرعة الانتقالية. وأشارت النتائج أيضا إلى أن تأثير صفة الرشاقة على السرعة الانتقالية محدود.

كما أجرى ميشيل وآخرون (Michel et al., 2006) دراسة هدفت إلى مدى تأثر وتحسن صفة الرشاقة من خلال برنامج بيلومتري لمدة 6 أسابيع. وقام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة وقياس قبلي وبعدي وشملت عينة الدراسة (28) رياضيا من فئة المتطوعين.وتم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين بشكل متساوي، تم تطبيق برنامج التدريب البيلومتري على المجموعة التجريبية. بينما لم يتم إجراء أي تمارين بيلومترية على المجموعة الضابطة وبعد إجراء اختبارات قبلية وبعدية على المجموعتين، أظهرت النتائج وجود تقدم وتحسن ذو دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية من ناحية الرشاقة وسرعة رد الفعل.

وأجرى تيم ودين (Tim & Dean, 2009) الدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة اختبار الرشاقة التفاعلي على الأداء المهاري لدى لاعبي الرجبي. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمجوعتين تجريبية وضابطة. تكونت عينة الدراسة من 42 لاعبا موهوبا وشبه موهوبا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن نتائج اللاعبين الموهوبين في اختبار الرشاقة التفاعلي أفضل وبشكل دال إحصائيا مقارنة مع اللاعبين شبه الموهوبين كما أظهرت النتائج تفوق اللاعبين الموهوبين في اختبارات الدقة وسرعة اتخاذ القرار وزمن الحركة على مجموعة اللاعبين شبه الموهوبين.

أما دراسة سينزا وآخرون (Cinzia et al., 2010). فقد هدفت الدراسة إلى تقييم موضوعية اختبار الرشاقة التفاعلي لدى لاعبات كرة القدم وخماسي كرة القدم للصالات. تكونت عينة الدراسة من 66 لاعبا كرة قدم وخماسي كرة قدم. قسمت العينة إلى مجموعتين. أظهرت

نتائج الدراسة إلى أن لاعبات خماسي كرة القدم أظهرن مستوى أفضل من لاعبات كرة القدم في اختبار الرشاقة التفاعلي.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة مدى مساهمتها في تقديم كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحث من حيث خطة البحث ومنهجه وإجراءاته ومن خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها وما توصلت إليه فقد توصلت الدراسات السابقة الى مدى مناسبة استخدام المنهج التجريبي لطبيعة هذه الأنواع من البحوث العلمية وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

1. تحديد المنهج العلمي المناسب.
2. الوسائل و الادوات المستخدمة في الدراسة.
3. الخطوات الواجب اتباعها في الدراسة.
4. الأسلوب الاحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
5. طرق عرض الجداول الاحصائية و تفسيرها.

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

- أولاً: منهج الدراسة
- ثانياً: مجتمع الدراسة
- ثالثاً: عينة الدراسة
- رابعاً: ادوات القياس
- خامساً: طرق اجراء القياسات
- سادساً: صدق الاختبارات
- سابعاً: ثبات الاختبارات
- ثامناً: خطوات اجراء الدراسة
- تاسعاً: متغيرات الدراسة
- عاشراً: المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية)

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، إذ يتضمن وصفًا لمنهج الدراسة وعينتها وطريقة اختيار أفراد الدراسة، وإعداد أدواتها، وكيفية التحقق من ثبات الأدوات وصدقها، كما يلي:

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها باستخدام المجموعات المتكافئة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق تعليم كرة القدم للفصل الثاني للعام الدراسي (2013-2014) وعددهم (80) طالبا حسب سجلات دائرة القبول والتسجيل.

عينة الدراسة :

اختيار العينة بالطريقة العمدية ويتم تقسيمها إلى مجموعتين مكافئتين متساويتين مجموعة تجريبية وعددها (20) طالب طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الرشاقة، والمجموعة الثانية ضابطة وعددها (20) طالبا طبقت البرنامج التدريبي المقترح دون استخدام تمرينات الرشاقة حيث طبقت التمرينات على المجموعة التجريبية، وتمثلت عينة الدراسة ما نسبته 50 من مجتمع الدراسة.

تكافؤ المجموعات

لاستخراج التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (الضابطة، التجريبية) تم تطبيق اختبار (t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في القبلي لمهارات(التمرير والمراوغة والمهاجمة) تبعاً لمتغير المجموعة، كما تم استخراج تكافؤ المجموعات على متغيرات (الطول، الوزن، العمر)، جداول (1-2) توضح ذلك.

الجدول (1)

تطبيق اختبار (Independent Samples T-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) تبعاً لمتغير الدراسة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	ضابطة	15.18	1.75	0.94	38	0.35
	تجريبية	14.57	2.33			
المراوغة	ضابطة	7.85	2.06	-0.99	38	0.33
	تجريبية	8.45	1.76			
المهاجمة	ضابطة	8.40	1.96	-0.82	38	0.42
	تجريبية	9.10	3.31			

يظهر من الجدول السابق أن قيم (T) لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتين الدراسة.

الجدول (2)

تطبيق اختبار (Independent Samples T-test) على المتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الطول	سم	ضابطة	174.00	4.48	1.55	38	0.14
		تجريبية	168.13	8.67			
الوزن	كغم	ضابطة	74.00	4.45	0.25	38	0.82
		تجريبية	73.27	10.71			
العمر	سنة	ضابطة	19.41	1.13	-	38	0.89
		تجريبية	19.48	1.18	0.17		

يظهر من الجدول السابق أن قيم (T) للمتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على تكافؤ المتغيرات الشخصية لمجموعتين الدراسة.

الأدوات المستخدمة

ساعة إيقاف، صافره، استمارة لكل طالب للاختبارات، شواخص وأقماع بلاستيكيه، أعلام، مقعد سويدي، كرات قدم قانونيه، سلم تدريب خشبي، شباك هدف، مرمى صغير،شريط لاصق.

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من (10) طلبة من خارج عينة الدراسة التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها بالفترة الواقعة ما بين 2014/4/27 إلى 2014/5/3 هدفت إلى:

1. الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيها.
2. مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

3. مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.

5.معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

صدق الاختبارات المهارية:

قام الباحث باستخدام صدق الاختبار وذلك بعرض الاختبارات والبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على مجموعة الخبراء لمعرفة رأيهم حول الاختبارات ومدى ملائمتها للبيانات والمعلومات المراد قياسها وقام الباحث بأخذ ملاحظاتهم وأجراء بعض التعديلات المقترحة. ملحق رقم(1) أسماء لجنة المحكيمين.

ثبات الاختبار:

بهدف التحقق من ثبات اختباري الدراسة قام الباحث باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test–Re–test)، إذ تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طلاب وإعادة تطبيقها بعد أسبوع عن التطبيق الأول على نفس العينة وهم من خارج العينة الاصلية للدراسة، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، جدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين) لاختبارات الدراسة (ن=10)

المهارة	معامل الثبات
التمرير	0.80
المراوغة	0.81
المهاجمة	0.82

*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين لاختبارات الدراسة كانت دالة إحصائية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على ثبات الاختبارات للتطبيق.

إجراء الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) على ملعب جامعة اليرموك.

تطبيق البرنامج:

اشتملت هذه المرحلة على مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة حيث تم تطبيق البرنامج لمدة ست اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية وبواقع (90 دقيقة) للوحده الواحده. ملحق رقم (2) يبين ذلك.

اجراء الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج قام الباحث بتطبيق نفس الاختبارات الذي قام بتطبيقها في القياس القبلي وذلك بمساعدة نفس المساعدين في القياس القبلي وبنفس مكان الاختبار القبلي ملعب جامعة اليرموك للحصول على أدق النتائج بتاريخ 2014/4/6– 2014/5/15

متغيرات الدراسة:

- **المتغيرات المستقلة:**

– البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة

- **المتغيرات التابعة :**

– مستوى أداء أفراد عينة الدراسة اختبارات مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة).

المعالجة الإحصائية:

للوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. **المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء:** للتعرف على المتغيرات الشخصية لعينة الدراسة.
2. **اختبار (Independent Samples t-test):** للتعرف على الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي.
3. **اختبار (Paired Samples t-test):** للتعرف على الفروق بين القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الواحدة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كره القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كليه التربية الرياضية، وتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تم طرحه من فرضيات، وهي على النحو الآتي:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α) بين القياسين (القبلي والبعدي) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير المراوغة والمهاجمة) ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارات كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياسين (القبلي، البعدي)

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	t	الدلالة الإحصائية
التمرير	القبلي	14.01	2.42	0.06	0.72	0.48
	البعدي	14.57	2.33			
المراوغة	القبلي	8.45	1.76	0.88	1.37	0.18
	البعدي	8.75	2.10			
المهاجمة	القبلي	9.10	3.31	0.52	1.42-	0.17
	البعدي	10.00	2.05			

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة الضابطة لمهارات التمرير والمراوغة والمهاجمة في القياسين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ 0.05)، ولكن هناك فروق في المتوسطات الحسابية ولكنها غير دالة أحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة. مما سبق ترفض الفرضية الأولى للدراسة.

يعود سبب هذه النتيجة الى أن أفراد المجموعة الضابطة خضعوا للتدريب بطريقة المحاضرة الاعتيادية في تدريس المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير، مراوغة، مهاجمة)، لذا لم يكن التطور ملحوظ بالشكل المطلوب.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \geq$ 0.05) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارات التمرير والمراوغة والمهاجمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارات التمرير والمراوغة والمهاجمة بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياسين (القبلي، البعدي)

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	t	الدلالة الإحصائية
التمرير	القبلي	15.18	1.75	0.25	2.16	0.04
	البعدي	16.42	2.35			
المراوغة	القبلي	7.85	2.06	0.18	4.65	0.00
	البعدي	10.70	2.20			
المهاجمة	القبلي	8.40	1.96	0.23	7.93	0.00
	البعدي	12.20	1.44			

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارات التمرير والمراوغة والمهاجمة في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي حيث بلغت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي في المهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) (16.42، 10.70، 12.20) على التوالي. مما سبق تقبل الفرضية الثانية للدراسة.

ويعود سبب هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد خضعوا للبرنامج التدريبي والذي يتكون من مجموعة من الخطوات المنتظمة والمستمرة كما أن مدة البرنامج ساعدت الطلبة على الالتزام بشكل جدي بالتدريب حيث أن البرنامج يحتوى على مجموعة من الوحدات التدريبية والاختبارات التي جعلت من عملية التدريب عملية تتميز بالمتعة والجدية في نفس الوقت.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة، جدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	تجريبية	16.42	2.35	3.20	38	0.00
	ضابطة	14.01	2.42			
المراوغة	تجريبية	10.70	2.20	2.87	38	0.01
	ضابطة	8.75	2.10			
المهاجمة	تجريبية	12.20	1.44	3.93	38	0.00
	ضابطة	10.00	2.05			

نلاحظ من الجدول رقم (6) ان قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة التمرير في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (3.20) وبدلالة احصائية (0.00) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لإداء أفراد العينة في مهارة التمرير تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (16.42)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.01)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لاستخدام برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تطوير مهارة التمرير بالقدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.

كما يلاحظ من جدول رقم (6) ان قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة المراوغة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (2.87) وبدلالة احصائية (0.01) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة في مهارة المراوغة تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (10.70)، بينما بلغ المتوسط الحسابي

للمجموعة الضابطة(8.75)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تطوير مهارة المراوغة بالقدم لدى طلاب كليه التربية الرياضية.

كما يلاحظ من جدول رقم (6) ان قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة المهاجمة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (3.93) وبدلالة احصائية (0.01) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لإداء أفراد العينة في مهارة المهاجمة تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (12.20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.00)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تطوير مهارة المهاجمة بالقدم لدى طلاب كليه التربية الرياضية، كما يعود سبب هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم يحتوي على مجموعة من التمرينات التي تختص بالرشاقة كما أنها تراعي الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة، كما أن محتوى البرنامج التدريبي يساهم في تعزيز قدرات الطالب الخاصة (التمرير، المراوغة، المهاجمة)، مما ساهم في تحسين قدرة الطالب على المراوغة والمهاجمة.

اتفقت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة كدراسة (الجوهري، 2009)، ودراسة (محمد، 2005)، ودراسة (جينا برافو Gina Bravo, 1996)، ودراسة (البياتي ويوسف، 2004)، ودراسة (التميمي، 2007)، ودراسة (سبع، 2011)، ودراسة (شوكة، 2013) ودراسة (وارن وآخرون، 2001)، ودراسة (ميشيل وآخرون، Michel and al, 2006) ودراسة (تيم ودين، 2009)، ودراسة (سينزا وآخرون، 2010).

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات

- النتائج
- التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. استخدام تمرينات الرشاقة له تأثير إيجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير مهارات التمرير والمراوغة والمهاجمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة($0.05\geq\alpha$) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. إعطاء الوقت الكافي لاستخدام تمرينات الرشاقة كجزء من التدريب في لعبة كرة القدم لما لها اثر ايجابي على تطوير المهارات الأساسية.
2. تطبيق البرنامج المقترح في دراسات مشابهة للتعرف على أثر البرنامج المقترح في تطوير المهارات الأساسية الأخرى في كرة القدم وباستخدام عناصر أخرى.
3. استخدام التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية.
4. ضرورة زيادة الاهتمام بالمعارف والمعلومات الخاصة في الأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة القدم والاهتمام بالتدريبات التطبيقية خلال عملية التعليم.

المراجع

المراجع العربية :

إبراهيم، مفتي. (2001). **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

باكير، محمد. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الإعداد البدني. بحث منشور، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**، مجلد 25، العدد 3.

البشتاوي،محمد.(2004) **مبادئ التدريب الرياضي**

بن عبد الكريم، بوبكر وعبد الرحمان، محمد. (2013). ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الحرة لدى التونسيين رهان من اجل نشر الثقافة الرياضية، **مؤتمر الثقافة الرياضية بين الواقع والطموح**، الفترة ما بين 3-2013/4/4، جامعة اليرموك، اربد، صفحه (757).

البياتي، ماهر؛ يوسف، فارس. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. بحث منشور، **مجلة التربية الرياضية**، المجلد 13، العدد 1.

التميمي، عبد الهادي حميد. (2007). تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة. **مجلة علوم الرياضة**، المجلد رقم (7)، العدد 1.

جاسم، مخلد محمد؛ حمزة، سلام محمد؛ علي، غيث حسن. (2014). تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية. جامعة بابل، بحث منشور، **مجلة جامعة بابل**، المجلد 22، العدد 3.

جوهري ،ياسر .(2009) **تـأثير القـدرات التوافقيـة فـي تطـوير مسـتوى أداء بعـض المهـارات الأساسية لدى ناشئي كره القدم** .مجله كليه التربية الرياضية، جامعه بنها، مصر.

حسين،قاسم. (1998) **أسس التدريب الرياضي الأردن** ،عمان، دار الفكر للنشر .

الخشاب، زهير قاسم، وآخرون. (1999). **كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية**، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

خلف، قصي حاتم. (2013). تأثير تمرينات أسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بخماسي كرة القدم. **مجلة الفتح**، العدد الثالث والخمسون.

راتب، أسامة كامل. (1997). **الإعداد النفسي لتدريب الناشئين**. دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.

رزق الله، بطرس. (1974). **الجديد في تدريب كرة القدم**، دار المعارف، مصر.

ريسان خريبط و علي تركي. (2008). **نظريات تدريب القوة**. ط1، عمان، مؤسسة النور للنشر والتوزيع .

ساري، احمد؛ نورما، عبد الرزاق. (2001). **اللياقة البدنية والصحية**. ط1، دار وائل للطباعة والنشر.

سبع، أحمد رمضان. (2011). أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، المجلد 11، العدد1.

شوكة، نارت عارف. (2013). أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد. **مجلة دراسات العلوم التربوية**، المجلد 40، عدد 3.

صالح، أحمد فارس محمد. (2011). **فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي كرة الطائرة في فلسطين.** رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

الصويان، منصور بن ناصر بن محمد. (2006). **المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة.** رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك سعود.

عبد الخالق، عصام.(2003). **التدريب الرياضي نظريات** – تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، القاهرة، مصر.

عبد اللطيف، أحمد بهاء الدين. (2011). **تأثير أسلوب تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.** رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق.

كماش يوسف .(1999) **المهارات الأساسية في كره القدم** .الأردن ،عمان،دار الخليج.

محمد ،سعد محمد (2005) **تأثير التمرينات البيلومتريه على تطوير الرشاقة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه من مرحله (12–14) سنه** .رسالة ماجستير غير منشوره،جامعه الاسكندريه، كليه التربية الرياضية، مصر.

محمود، موفق اسعد. (2008). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، دار دجلة، عمّان، الأردن.

محمود، موفق اسعد. (2009). **الاختبارات والتكتيك في كرة القدم**، دار دجلة، عمان، الأردن.

مختار، حنفي محمود. (1990). **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**. دار الفكر العربي، القاهرة.

يوسف، غازي السيد. (2000). **الاتجاهات الحديثة في إعداد مدربي كرة القدم**. مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.

المراجع الأجنبية:

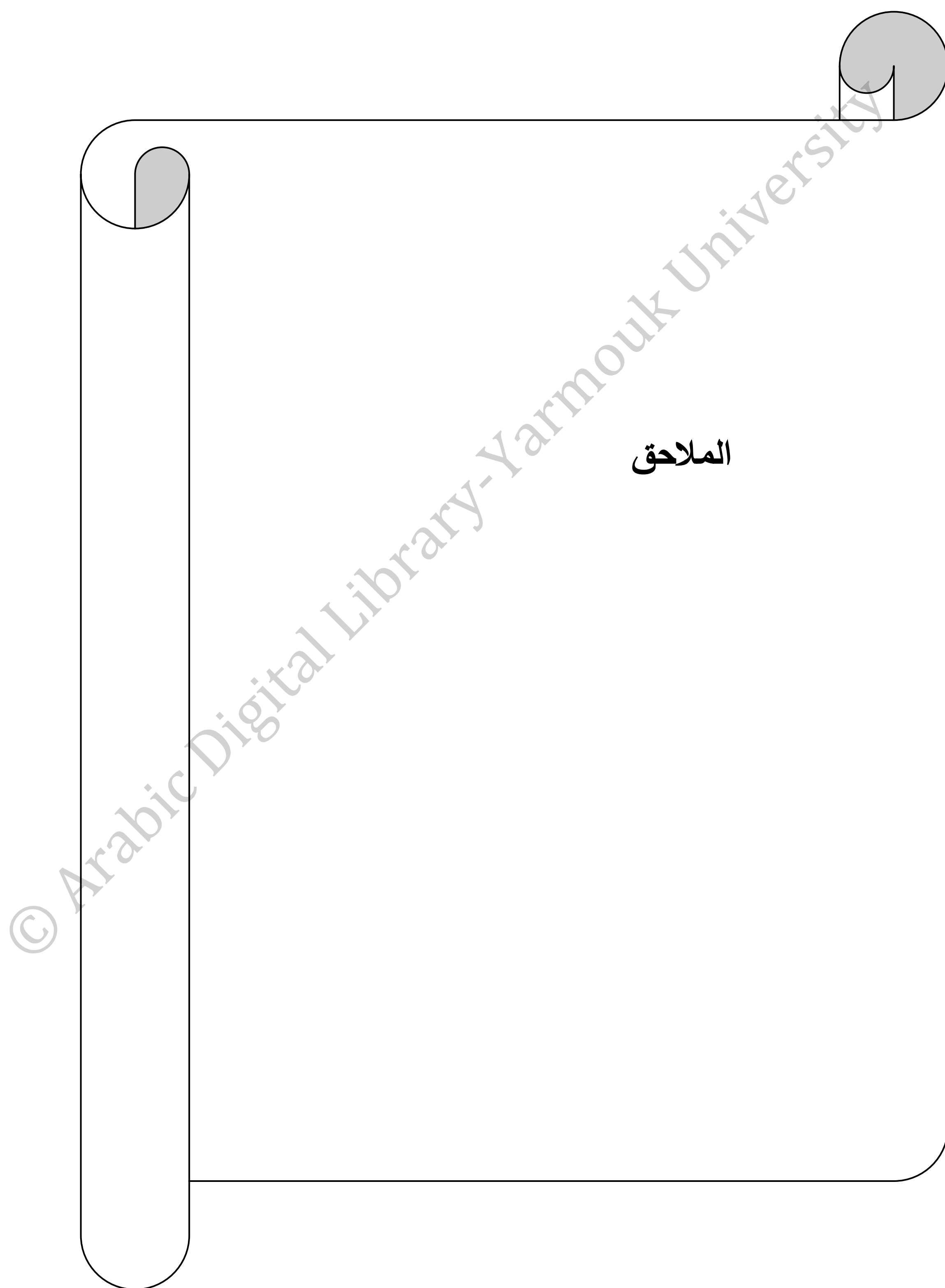
Gina Bravo (1996): power of strength training ,physical fitness Medical up date Apr .

Warren, B. Young, Mank H. McDowell and Bentley J. Scarlett. (2001): Specificity of Sprint and agility training Methods. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 15(3), 515-319, National Strength and Conditioning Association.

Michael G, Miller, Jenemy, J, Hernimau, Mark, D, Ricard, Chrstophe, C. and Cheulnaun and Timothy, J. (2006). The Effects of 6 Week Plymetric training prpgram on a gility, **Journal of Sports Science and Medicine**, 5: 459-463.

Tim, Gabbett and Dean Benton. (2009): Reactive a gility of Rugby players, **Journal of Science and Medicin in Sport**, 12: 212-214.

Cinzia Binvvenit, Carlo Minhanti, Gincarlo Condello, Laira Cammranica, Antonio Tessitore. (2010). A **gility assessment in female and futsal and soccer players midicina**, 46 (6), 415-20.


الملاحق

الملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين

الرقم	اسم المحكم	الرتبة الأكاديمية	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	راتب الداوود	أستاذ مشارك	كرة قدم	جامعة اليرموك
2	محمد باكير	أستاذ مشارك	كرة القدم	الجامعة الأردنية
3	عيسى الترك	–	مدرب كرة القدم	النادي

الملحق (2)

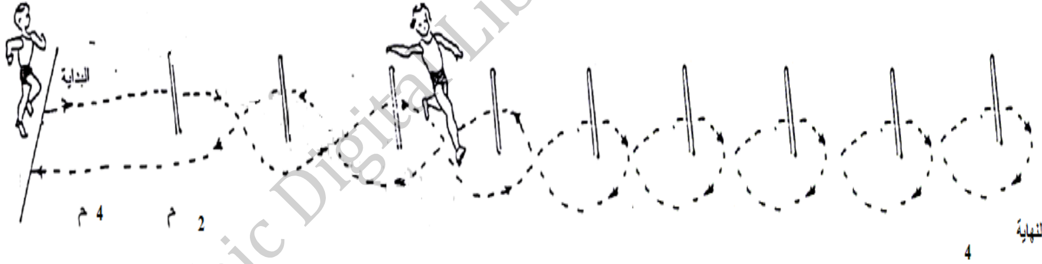
اختبارات الدراسة

الاختبارات المستخدمة

1- اختبار الجري المتعرج بالكره (الزجزاج) المرور بين الأعلام بالكره بطريقه متعرجة دون لمسها(محمود،2009).

الهدف من الاختبار: دقه وقدره اللاعب على السيطرة على الكره من حاله الجري بها. الشكل رقم (2) طريقة إجراء الاختبار.

الشكل رقم (2)
طريقة إجراء اختبار الجري المتعرج بالكرة



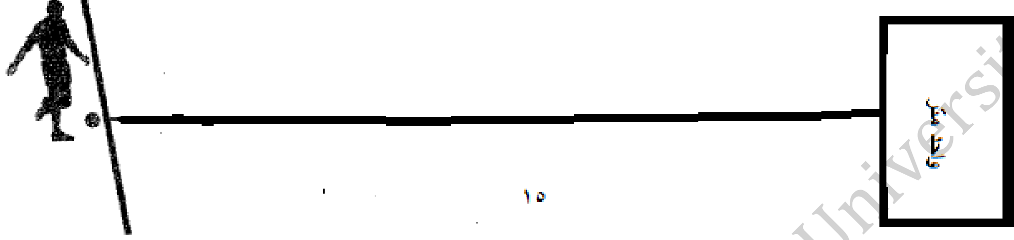
2- اختبار التمرير(محمود،2009):

تمرير الكره نحو هدف بعرض متر واحد وارتفاع (60) سنتيمتر.

الهدف من الاختبار: قياس دقه التمرير.

الشكل رقم (3)

طريقة إجراء الاختبار التمرير



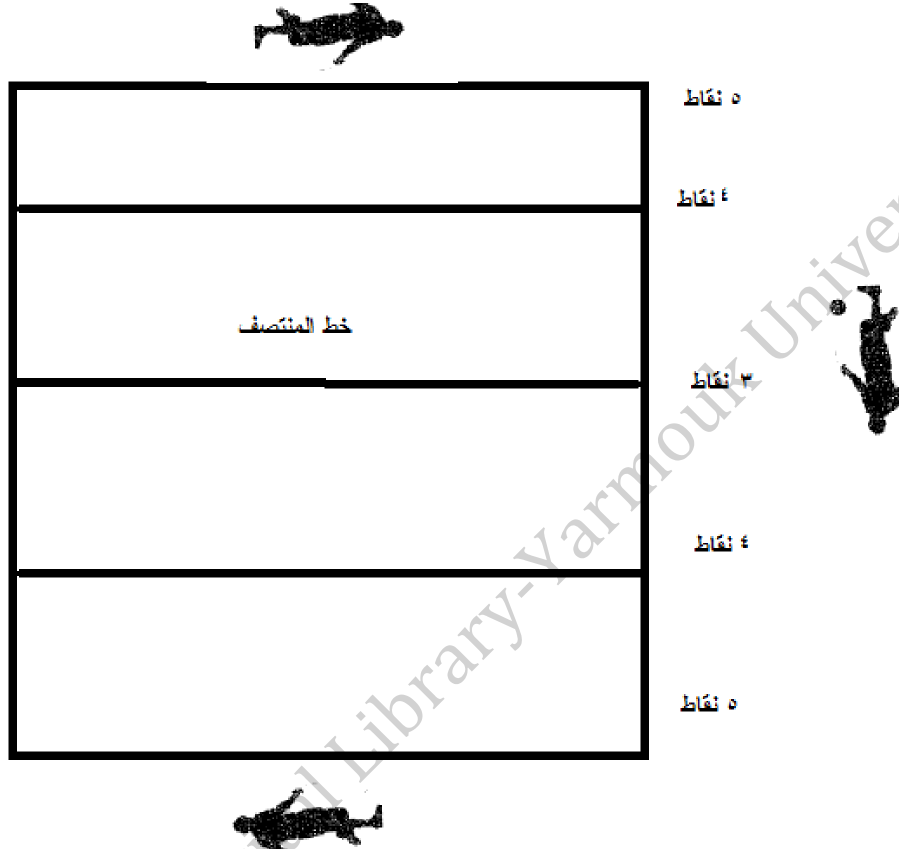
3- اختبار المهاجمة:

طالب مهاجم مقابل طالب مدافع والسيطرة على الكره دون فقدانها.

الهدف من الاختبار: قدره الطالب على التغلب على المنافس، الشكل رقم (4) يوضح طريقة إجراء الاختبار.

الشكل رقم (4)

طريقة إجراء الاختبار المهاجمة



خطوات الدراسة :

قام الباحث بما يلي :

-من اجل تحديد مجتمع الدراسة قام الباحث بالاطلاع على كشوفات طلبه كليه التربية الرياضية المسجلين في مساق تعليم كره القدم في جامعه اليرموك.

- اختيار العينه بالطريقة العمدية حيث شملت على (40) طالبا مسجلين في مساق تعليم كره القدم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطه وتجريبية بواقع 20 طالب لكل مجموعه.

المجموعه الأولى: (العينه التجريبية) وخضعت للبرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة.

المجموعه الثانية: (العينه الضابطة) وخضعت للبرنامج التدريبي دون استخدام تمرينات الرشاقة.

- متابعة العينة من أجل التعرف على المواعيد المناسبة لتطبيق البرنامج من خلال مراعاة ظروفهم.

- اختبار الجري المتعرج بالكره (الزجزاجي)

الهدف من الاختبار: دقه السيطرة على الكره من حاله الجري بها

الأدوات المستخدمة:

كرات قدم – شواخص– أعلام –صافره – ساعة توقيت –ورقه وقلم

طريقه الأداء:

رسم خط للبداية على بعد 4 أمتار من أول علم ومن ثم توزيع الأعلام بحيث تكون المسافة بين جميع الأعلام هي 2 متر وأيضا يوجد خط للنهاية مرسوم على بعد 4 أمتار من أخر علم يتم اجتيازه طبعا يوجد 9 أعلام يجب على الطالب أن يمر من بينها بشكل متعرج والكره تحت سيطرته ويتم اخذ الزمن للطالب بعد اجتيازه خط النهاية.

حساب الدرجات :

تحسب درجه الطالب للمحاولات ال 3 على النحو الاتي:

- نأخذ أفضل زمن للطلاب ويعطى أعلى درجه (درجه كاملة)

-ننقص علامة عن الدرجة النهائية لكل ثانيه تزيد عن أفضل توقيت حصل عليه صاحب أفضل زمن.

- **اختبار التمرير**

تمرير الكره نحو هدف مرمى بعرض (1) م وارتفاع (60) سم.

الهدف من الاختبار: دقه التمرير

الأدوات اللازمة: كرات قدم– مرمى صغير–صافره–استمارة تسجيل–شريط لاصق منطقة محددة.

طريق الأداء:

1-تحديد مكان الاختبار في مكان محدد في ملعب لكره القدم.

2- يحدد خط للبدء على بعد 15 متر من الهدف.

3- يقف الطالب خلف خط البدء ثم يقوم بالتمرير على المرمى محاولا إدخال الكره إلى داخل المرمى.

4- لكل طالب ثلاثة محاولات.

5- تكون المحاولات الثلاث متتالية بأي قدم يختارها

حساب الدرجات:

1- تحتسب درجات كل كره من الكرات الثلاثة على النحو الأتي:

(5) درجات كاملة إذا دخلت الهدف.

(2) درجه إذا لمست الكره القائم أو العارضة.

(-) درجه إذا لما تدخل المرمى ولم تلمسه.

اختبار المهاجمة:

هجوم طالب مهاجم مقابل طالب مدافع والسيطرة على الكره دون فقدانها.

الهدف من الاختبار: قدره الطالب بالتغلب على المنافس والوصول إلى متقدمة من المساحة المحددة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم- صافره- شريط لاصق - استمارة تسجيل- منطقة محددة.

طريقه الأداء:

وضع طلبة 2 كل طالب يقف على خط جانبي مرسوم ويدفع الطالب المحايد الكرة فيما بينهم (منتصف المسافة بينهم) الطالب الأسرع والذي يستحوذ على الكره يكون هو المهاجم والطالب الأخر هو المدافع فيحاول الطالب المهاجم الوصول إلى الخط الجانبي المقابل له من دون خسارة الكره محاولا اجتياز المدافع الذي يريد قطع الكرة.

حساب الدرجات:

تعطى الدرجات للطلاب من خلال 3 محاولات على النحو الأتي:

1- يعطى الطالب المستحوذ على الكره (المهاجم) على درجتين بمجرد الحصول على الكره.

2-يوجد 4 خطوط مرسومه داخل الخطوط الجانبيه فكلما كان الطالب المهاجم قريبا إلى الخط الجانبي وهو مستحوذ على الكره كانت درجته اكبر.

3- إذا وصل المهاجم إلى الخط الجانبي الأخير كانت درجته 5 وإذا وصل إلى الخط الذي يسبقه كانت درجته 4 وإذا وصل إلى خط المنتصف يحصل على 3 درجات.

الاختبار الأول: الجري المتعرج بالكرة (الزجاج)

الهدف من الاختبار: قياسات، الأدوات المستخدمة:

وصف الاختبار:

طريقة التسجيل:

رسم خط للبداية على بعد 4 أمتار من أول علم ومن ثم توزيع الأعلام بحيث تكون المسافة بين جميع الأعلام هي 2 متر وأيضا يوجد خط للنهاية مرسوم على بعد 4 أمتار من أخر علم يتم اجتيازه طبعا يوجد 9 أعلام يجب على الطالب أن يمر من بينها بشكل متعرج والكره تحت سيطرته ويتم اخذ الزمن للطالب بعد اجتيازه خط النهاية.

حساب الدرجات :

تحسب درجه الطالب للمحاولات ال 3 على النحو الاتي:

- نأخذ أفضل زمن للطلاب ويعطى أعلى درجه (درجه كاملة)

-تنقص علامة عن الدرجة النهائية لكل ثانيه تزيد عن أفضل توقيت حصل عليه صاحب أفضل زمن .

- اختبار التمرير

تمرير الكره نحو هدف أو مرمى بعرض 1 م

الهدف من الاختبار: دقه التمرير

الأدوات اللازمة: كرات قدم - مرمى صغير -صافره-استمارة تسجيل-شريط لاصق.

طريق الأداء :

1-تحديد مكان الاختبار في مكان معين في ملعب لكره القدم

2- يحدد خط للبدء على بعد 15 متر من الهدف (المرمى)

3- يقف الطالب خلف خط البدء ثم يقوم بالتمرير على المرمى محاولا إدخال الكره إلى داخل المرمى.

4- لكل طالب ثلاثة محاولات .

5- تكون المحاولات الثلاث متتاليه بأي قدم يختارها

حساب الدرجات:

1- تحتسب درجات كل كره من الكرات الثلاثة على النحو الأتي :

- (**5**) درجات كاملة إذا دخلت الهدف أو المرمى.

- (2) درجه إذا لمست الكره القائم أو العارضة.

-(صفر) درجه إذا لما تدخل المرمى ولم تلمسه.

اختبار المهاجمة:

هجوم طالب مهاجم مقابل طالب مدافع والسيطرة على الكره دون فقدانها.

الهدف من الاختبار: قدره الطالب على التغلب على المنافس.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم- صافره – شريط لاصق – استمارة تسجيل.

طريقه الأداء:

وضع طالب 2 كل طالب يقف على خط جانبي مرسوم ويقذف المدرب الكره فيما بينهم (منتصف المسافة بينهم) والطالب الأسرع والذي يستحوذ على الكره يكون هو المهاجم والطالب الأخر هو المدافع فيحاول الطالب المهاجم الوصول إلى الخط الجانبي المقابل له من دون خسارة الكره محاولا اجتياز المدافع الذي يريد قطع الكره.

حساب الدرجات:

تعطى الدرجات للطلاب من خلال 3 محاولات على النحو الأتي:

1- يعطى الطالب المستحوذ على الكره (المهاجم) على درجتين بمجرد الحصول على الكره .

2-يوجد 4 خطوط مرسومه داخل الخطوط الجانبيه فكلما كان الطالب المهاجم قريبا إلى الخط الجانبي وهو مستحوذ على الكره كانت درجته اكبر.

3- إذا وصل المهاجم إلى الخط الجانبي الأخير كانت درجته 5 وإذا وصل إلى الخط الذي يسبقه كانت درجته 4 وإذا وصل إلى خط المنتصف يحصل على 3 درجات.

الملحق (3): محتوى البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي:

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الأول	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	–الركض الحر مع أداء بعض الحركات أثناء الركض –تمرينات لأطاله الأطراف العلوية والسفلية				تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	–الجري المتعرج بين الأعلام متباينة المسافات –الجري بالكرة باتجاهات مختلفة ومسافات مختلفة			90 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق	– هرولة خفيفة –مشي عادي –تمرينات استرخاء للعضلات				اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الثلاثاء	التمهيدي	10 دقائق					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين

	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	1-الجري الزجاجي بالطهر بين العلامات والارتداد بالجري السريع لنقطة البداية 2-الجري المتعرج بالطهر مع الإشارة بدون كره 3-الجري المكوكي بدون كره	%60 %55 %60		60 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية
	الخميس	التمهيدي	10 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	100 دقيقه	الرئيسي	80	1-الجري المكوكي مع استعمال الكره 2-الجري المتعرج بالظهر مع الكره والتنطيط باستخدام اليدين 3-الجري من عدة أوضاع مثل الرقود والانبطاح لمسافات قصيرة	%60 %55 %60		60 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق					إعادة الجسم لحالته الطبيعية

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الثاني	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	-إحماء تمرينات عامه لأطاله العضلات ومرونة المفاصل -الركض الحر مع أداء بعض الحركات أثناء الركض -تهيئة الأطراف العلوية والسفلية للجسم				تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	1-ضرب الكره في الأرض والجري لإمساكها قبل أن تصل إلى الأرض 2-من وضع الجلوس على الأرض يقوم الطالب بضرب الكره بقوة والوقوف للسيطرة عليها قبل أن تنزل. 3- من وضع الانبطاح يقوم الطالب بضرب الكره والوقوف لإمساكها قبل وقوعها على الأرض	%65 %60 %65		60 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق	- هرولة خفيفة -مشي عادي -تمرينات استرخاء للعضلات				إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الثلاثاء	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الثالث	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	-إحماء تمرينات عامه لأطاله العضلات -الركض الحر مع أداء بعض الحركات أثناء الركض -تمرينات لأطاله الأطراف العلوية والسفلية				تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
		الختامي	10 دقائق					إعادة الجسم لحالته الطبيعية
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	1-المقعد السويدي (وقوف)الوثب فوق المقعد 2-الجري القطري بين الأقماع الوثب داخل دائرة			90 ث	الإعداد العام
	الخميس	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
		الختامي	10 دقائق					إعادة الجسم لحالته الطبيعية
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	1-القيام بدحرجة أمامية ومن ثم التصويب على المرمى 2-تنطيط الكره على الفخذين ومن ثم القيان بالتصويب بالقدم اليسرى التمرير بالقدم اليسرى فقط بين الزملاء			30 ث	الإعداد العام باستخدام الكره

	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	-الوثبة الرباعية -الجري السريع بلمس الخط والعودة للخط الذي يسبقه -الوثب من فوق الحاجز والمرور أسفل الحاجز الذي يليه	%70 %65 %70		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق	– هرولة خفيفة -مشي عادي -تمرينات استرخاء للعضلات				اعاده الجسم لحالته الطبيعية
	الثلاثاء	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	-الوثب بالقدمين في الفتحة الأولى ثم الوثب مع وضع قدم بكل فتحة -الوثب داخل سلم التدريب -تقسيمه داخل الملعب صغير مع محاولة كل طالب إبعاد كره الطالب الآخر	%70 %65 %70		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الخميس	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	المراوغة رجل لرجل داخل مربع صغير أربع طلبة يقفون على زوايا المربع وطالبان يحاولان قطع الكره في المنتصف تقسيمه صغيرة داخل مربع	%75 %75 %60		30 ث	تحمل أداء
		الختامي	10 دقائق					إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الرابع	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	-إحماء تمرينات عامه -الركض الحر مع أداء بعض الحركات أثناء الركض -العاب صغيرة مشوقة				تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	80 دقيقه	الرئيسي	55 دقيقه	-التمرير والاستقبال بين طالبين بكره واحدة -التمرير والاستقبال بين طالبين بكره واحدة وبعد التمرير تغير الاتجاه -التمرير الطويل والاستقبال وتغير مكان الطالب -تمرير وكتم وسيطرة -التصويب على المرمى -أداء عام 5x5	%75 %70 %70		60 ث	الإعداد العام في التحكم بالكره في أوضاع مختلفة

		الختامي	10 دقائق	- هرولة خفيفة -مشي عادي -تمرينات استرخاء للعضلات				اعاده الجسم لحالته الطبيعية
	الثلاثاء	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	100 دقيقه	الرئيسي	75 دقيقه	-الوثب للأعلى ومن ثم التمرير والتصويب على المرمى -التمرير وتبديل المكان مع الزميل على المرمى -التمرير للزميل وعكس كرات عريضة أمام المرمى -الكرات العرضية والتهديف بالرأس أو التقدم			30 ث	الدقة في التمرير والاستقبال
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الخميس	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئة الجسم وأعضاؤها الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	80 دقيقه	الرئيسي	55 دقيقه	أداء عام5x5 أداء عام7x7 أداء عام11x11	%80		30ث	الإعداد العام القدرة على المنافسات
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
السادس	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	-إحماء تمرينات عامة لإطالة العضلات -الركض الحر مع أداء بعض الحركات أثناء الركض -تمرينات لأطاله الأطراف العلوية والسفلية				تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	95 دقيقه	الرئيسي	70 دقيقه	-الوثبة الرباعية -الوثب بالقدمين في الفتحة الأولى ثم الوثب مع وضع قدم بكل فتحة -الجري لأكثر من اتجاه بالوجه والظهر	%65 %70 %65		60 ث	تنمية عنصر القوة
		الختامي	10 دقائق	- هرولة خفيفة -مشي عادي -تمرينات استرخاء للعضلات				إعادة الجسم لحالته الطبيعية
	الثلاثاء	التمهيدي	15 دقائق					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	-العاب جانبيه تحت الضغط -الجري المتعرج بالكره مع التمرير وأخذ المكان -الوثب داخل سلم التدريب	%65 %65 %60		60 ث	أداء وتمرير وتصويب

		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
	الخميس	التمهيدي	10 دقائق					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	120 دقيقه	الرئيسي	50 دقيقة	مباراة ودية	%90		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق					إعادة الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين

الخامس	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	-الجري بالكره حول الملعب -تمرينات إطالة				تطوير الإحساس بالكره
	80 دقيقه	الرئيسي	55 دقيقه	مربعات 1x4 2x5 1x3 تمرينات متداخلة تمرينات مركبة	%80 %70 %75		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق	- هرولة خفيفة -مشي عادي -تمرينات استرخاء للعضلات				اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الثلاثاء	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	لقاء ودي (مباراة)	%80		30 ث	الوقوف على حاله الفريق

		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الخميس	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	120 دقيقه	الرئيسي	60 دقيقه	-تصحيح الأخطاء -تعزيز المواقف ايجابيا -إعطاء الخيارات المتعددة -مساعدة الطالب بإعطاء بدائل حركية	%80		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن بالدقيقة	المحتوى	الشدة التدريبية	التكرار الزمني	زمن الراحة	الهدف العام
الخامس	الأحد	التمهيدي	15 دقيقه	-الجري بالكره حول الملعب -تمرينات إطالة				تطوير الإحساس بالكره

	80 دقيقه	الرئيسي	55 دقيقه	مربعات 1x4 2x5 1x3 تمرينات متداخلة تمرينات مركبة	%80 %70 %75		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق	- هرولة خفيفة -مشي عادي -تمرينات استرخاء للعضلات				اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الثلاثاء	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين
	90 دقيقه	الرئيسي	65 دقيقه	لقاء ودي (مباراة)	%80		30 ث	الوقوف على حاله الفريق
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين
	الخميس	التمهيدي	15 دقيقه					تهيئه الجسم وأعضائه الداخلية للجزء الرئيسي للتمرين

	120 دقيقه	الرئيسي	60 دقيقه	-تصحيح الأخطاء -تعزيز المواقف ايجابيا -إعطاء الخيارات المتعددة -مساعدة الطالب بإعطاء بدائل حركية	%80		30 ث	الإعداد العام
		الختامي	10 دقائق					اعاده الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract

The Effect of Using Fitness Exercises to Develop Basic Skills in Football Including (Basing, Slipping, Attacking) for the Students of Physical Education Faculty

Master's degree

Supervisor: Dr. Ratib AL-Daud

This study aimed to know the effect of using fitness exercises to develop basic skills in football including (basing, slipping, attacking) for the students of physical education faculty. The experimental approach was applied, and the sample of the study consisted of (40) students of the football course. The sample of the study selected by the direct way and it was divided into two equal groups (experimental and veiled) within (20) students for every group, where the first group was subjected to training program, while the other for ordinary program.

To achieve the objectives of the study and verification of hypotheses, the researcher achievement of equal control and experimental groups in the tribal measurement, as was the use of appropriate statistical methods to verify the differences between the averages, and the results showed the following, The results of the study showed:

1. There are no statically significant at α=0.05 between pre and post measure for the members of the veiled group to the skills of football including (basing, slipping, and attacking) for the post measure.
2. There no statically significant at α=0.05 between the pre and post measures to develop the skills of football including (basing, slipping, and attacking) for the students of physical education faculty to the experimental group and the post measure.

3. There are statically differences at α=0.05 between the performance of the members of two groups (the experimental and the veiled) on the skills of (basing, slipping, and attacking) through the post measure for the experimental group.

Keywords: Fitness exercises, football, Basing, Slipping, and Attacking.